

令和 7年 5月号

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 58 号

5月行事予定

1(木) みどりの日行事食

錦糸シュウマイ・みたらし団子ゼリー

5月

2(金) こどもの日行事食

海苔巻き・いなり寿司

30(金) 選択メニューの日

A: サンドイッチ盛合せ

B: 鶏ももの炭火焼き

C: 雑炊・鶏ももの炭火焼き



みどりの日

国民の祝日の一つである、みどりの日は「自然に親しむ共にその恩恵に感謝し、豊かな心を育む」日として定められています。

本格的な夏が始まる前の過ごしやすい気候なのでキャンプなどのアウトドアで自然を満喫してはいかがでしょうか。



第4回 生活習慣病のお話し

生活習慣病予防策～睡眠～



睡眠時間が不足すると生活習慣病になるリスクが約2倍になります。

理想的な睡眠時間は7～8時間です。メタリックシンドロームや糖尿病などのリスクが最も低いのは7～8時間の人で、睡眠時間が6時間未満の人や、10時間を超える睡眠過多の人では生活習慣病になるリスクが上昇します。

よい睡眠をとるために・・・

- ・同じ時刻に起床し朝日を浴びましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・就寝前にリラックスして、眠くなってから布団に入りましょう



食べ物の常識 これって本当？



ピーマンは色の違いで栄養に
差があるって本当！？



ピーマンとパプリカの違いとは？

普段よく食べられている緑色のピーマンは未熟な状態で収穫されたものです。ピーマンは熟していく段階で、黄色や赤色に変化していきます。

栄養価は・・・

ビタミンの含まれている量はそれぞれ異なり、ピーマンに対してパプリカは抵抗力を強めるビタミンA、免疫機能を強化するビタミンC、老化を予防するビタミンE、貧血を予防する葉酸がなんと2倍以上も含まれています。



北海道の食材 ニシン

春告魚(はるつげうお)と呼ばれ、春の季語にもなっているニシンは春、産卵のために北海道沿岸部に現れます。

産卵期の春から初夏にかけて脂が多く乗るニシンは、ほとんどが鮮魚として消費され、塩焼き、煮つけ、三平汁、昆布巻きなど様々な調理が可能です。

栄養面では、不飽和脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含み、その他ビタミンA・ビタミンB2・B6・ビタミンD・ビタミンEなど大変栄養価の高い魚です。



さわやかな春を迎え、気温も段々と暖かくなってきました。過ごしやすい季節になりますが、バランスの良い食事を摂り、体調には十分注意しましょう。

平田